

Міністерство освіти і науки України

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Набоков Ю.А., Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Мичка І.В.



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Для студентів ІІ курсу факультету фізичного виховання і спорту

Житомир 2020

УДК 796.01:796.853.23

ББК 75.1

Ф53

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського
державного
університету імені Івана Франка
(протокол № _____ від _____ р.)*

Рецензенти:

Р.Ф. Ахметов Доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту ЖДУ імені Івана Франка

П. П.Ткаченко Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри фізичного виховання Поліського національного
університету

С. І.Лебедєв Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент Харківська державна академія фізичної культури

Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики
викладання легкої атлетики для студентів II курсу факультету
фізичного виховання і спорту.

Укладачі: Набоков Ю.А., Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Мичка І.В. -
Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – 31 с.

В інструктивно-методичних матеріалах до виконання
практичних занять з дисципліни “ теорії і методики викладання
легкої атлетики ” для II курсу містяться основні теоретичні
відомості, необхідні для оволодіння методикою викладання легкої
атлетики, зокрема: загальні основи техніки легкоатлетичних вправ,
методи навчання легкоатлетичним вправам, навчання техніки
бігу, стрибків і метань. Методичні рекомендації розроблені для
студентів та викладачів і направлені на вирішення проблеми якісної
підготовки майбутніх тренерів та вчителів з легкої атлетики.

© Набоков Ю.А., Гедзюк Д.О.,

© Вовченко І.І., Мичка І.В.

© Житомир: Вид-во ЖДУ
ім. І. Франка, 2020

Зміст

1. Вступ	4
2. Навчально-тематичний план дисципліни для II курсу.....	5
3. Основи навчання легкоатлетичним вправам	5
4. Методичні рекомендації до практичних занять з навчання техніки легкоатлетичних вправ на II курсі:.....	9
4.1. Навчання техніки бігу на 200 м	9
4.2. Навчання техніки естафетного бігу.....	11
4.3. Навчання техніки легкоатлетичних стрибків.....	14
4.4. Навчання техніки метань.....	24
5. Контрольні вправи для студентів II курсу.....	28
6. Список використаної літератури.....	30

1. Вступ

Легка атлетика є базовою дисципліною для підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та загальнодоступною для масових занять з різними категоріями населення. Більшість легкоатлетичних вправ являється природними руховими діями.

Велика кількість різних легкоатлетичних дисциплін дає можливість вчителям і тренерам постійно поповнювати свій арсенал новими навчально-тренувальними засобами. Вправи, які використовуються для підготовки легкоатлетів, поділяються на загально-підготовчі (допоміжні), спеціально-підготовчі і змагальні. Загально-підготовчі вправи сприяють гармонійному, різнобічному розвитку організму людини. З допомогою допоміжних вправ створюється спеціальний фундамент для наступних спортивних досягнень. Спеціально-підготовчі вправи являються провідними у тренувальному процесі уже більш кваліфікованих спортсменів, які включають в себе елементи змагальної діяльності. Змагальні вправи обумовлюють виконання комплексів таких рухових дій, які являються предметом спортивної спеціалізації (Лапутін, 1976; Платонов, 1997). Під час вирішення навчальних завдань важливу роль відіграють різноманітні підвідні та імітаційні вправи. При цьому підвідні вправи використовуються для того, щоб допомагати учням оволодівати технікою складних вправ за допомогою простих рухових дій.

Студенти, на основі проведеної в продовж 1.2 семестрів загальної фізичної підготовки з використанням різних легкоатлетичних вправ, на II курсі уже більше уваги повинні приділяти спеціальній фізичній підготовці і за рахунок цього оволодівати технікою більш складніших легкоатлетичних вправ. На практичних заняттях студенти знайомляться з практичним використанням у процесі навчання методів цілісної та розчленовано-конструктивної вправи.

Завдання методичного посібника для практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики на II курсі факультету фізичного виховання і спорту – спрямувати роботу під час занять на

підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки студентів за рахунок удосконалення техніки раніш розучених вправ та на оволодіння технікою більш складніших способів виконання легкоатлетичних стрибків і метань.

2. Навчально-тематичний план дисципліни

Студенти II курсу факультету фізичного виховання і спорту продовжують вивчати теорію і методику викладання легкої атлетики на 3 і 4-у семестрах.

3-й семестр: теоретичний розділ – 4 год.

Тема № 5/1 «Основи навчання легкоатлетичним вправам».

Тема № 6/2 «Особливості навчання техніки циклічних видів легкоатлетичних вправ».

Практичні заняття – 16 год.

Студенти працюють над покращенням рівня фізичної підготовки, продовжують розучування і закріплення техніки різних видів легкоатлетичних вправ.

4-й семестр: теоретичний розділ – 4 год.

Тема № 7/3 «Особливості навчання техніки легкоатлетичних стрибків».

Тема № 8/4 «Особливості навчання техніки легкоатлетичних метань».

Практичні заняття – 10 год.

На практичних заняттях студенти продовжують розучувати спеціальні підготовчі та підвідні вправи для бігу, стрибків і метань. Знайомляться з методами та методиками розучування техніки різних видів легкоатлетичних вправ.

3. Основи навчання легкоатлетичним вправам

Мета: навчити студентів основам методично-правильного навчання техніки різних легкоатлетичних вправ та дотримуватись правил техніки безпеки під час їх виконання.

Професійна спрямованість: фахова підготовка, матеріал практичних занять може бути використаний при проведенні тренувальних занять з легкої атлетики та викладанні фізичної культури в різних навчальних закладах.

План:

1. Методи навчання легкоатлетичних вправ.
2. Техніка безпеки під час виконання різних видів легкоатлетичних вправ.

Опорні поняття: уміння, навичка, методи навчання; біг на середні та довгі дистанції, кросовий біг, біг на короткі дистанції, естафетний біг, бар'єрний біг і біг з перешкодами; стрибки у висоту способами: «переступання», «флоп»; стрибки у довжину способами: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»; потрійний стрибок з розбігу та стрибок у висоту з жердиною.

Методи навчання легкоатлетичних вправ.. Навчання не закінчується тоді, коли легкоатлет вже досяг певних спортивних результатів. На II курсі студенти повинні далі покращувати свою спортивну форму, ритм рухів; оволодівати новими елементами техніки, покращувати координацію рухів в різних умовах, йде процес удосконалення техніки. Це не що інше, як продовження процесу навчання. Ставляться завдання:

1. Навчити техніки виконання вправи з умовою показати свій кращий результат.
2. Навчити техніки виконання вправи в умовах змагальної боротьби.

Циклічні легкоатлетичні вправи розучуються переважно методом цілісної вправи з використанням різних спеціальних підготовчих та підвідних вправ. Особливу увагу таким вправам приділяють в таких технічно-складних циклічних видах, як спортивна ходьба і бар'єрний біг. У випадку, коли вправа технічно не надто складна, краще вивчати її всю відразу, послідовно акцентуючи увагу на певні елементи техніки /методом цілісної вправи з вибіркоким виділенням деталей/.

У більшості випадків навчання техніки легкоатлетичних стрибків і метань виконуємо по частинам, за принципом від головного до другорядного. Наприклад, під час навчання техніки метання диска, навчившись правильно тримати диск, відразу починають вивчати техніку фінального зусилля. Навчившись виконувати цю вправу, ми уже можемо метати на дальність. Далі потрібно лише розширювати навичку та доводити її до досконалості. Для цього вивчається ще техніка повороту (розгону) з наступним об'єднанням з фінальним зусиллям. Так само вивчається техніка метання списа і штовхання ядра **/методом розчленованої вправи/**.

У стрибках головним елементом техніки являється відштовхування. Йому передує розбіг, а після відштовхування відбувається політ і приземлення. Спочатку головна увага приділяється відштовхуванню, а розбіг може бути умовним, може бути укороченим, з невеликою швидкістю, може спрощуватися також техніка польоту і приземлення. Використовуються різні спеціальні підготовчі і підвідні вправи.

Розчленовуючи цілісну легкоатлетичну вправу для її вивчення, потрібно враховувати, що загальна техніка кожного виду легкої атлетики не являється механічною сумою простих рухів і щоб їх виконувати злито, потрібно намагатись якомога швидше об'єднувати частини, не доводячи певні уміння до сформованої навички.

Вибираючи методи навчання того чи іншого виду легкої атлетики, потрібно пам'ятати, що першочерговим завданням навчання являється оволодіння правильними основами техніки будь-якої вправи. Процес навчання повинен бути доступним і поступовим. Велике значення в успішності навчання має контроль фізичної підготовленості учнів. Достатній рівень фізичної підготовленості учнів створює сприятливі передумови до оволодіння технікою певних видів вправ.

Техніка безпеки під час виконання різних видів легкоатлетичних вправ. Під час групових занять потрібно завжди

уважно слідкувати за всіма діями учнів. Ходьбу і біг слід проводити на розмічених бігових доріжках.

Під час стрибків можуть бути травми, якщо не перевірене та не підготовлене місце приземлення. Причиною травми може бути мокрий або виступаючий над доріжкою брусок для відштовхування. Виконувати стрибки потрібно по чергово, після дозволу вчителя, особливо коли виконуються паралельні стрибки. Нерівність на доріжці для розбігу також може бути небезпечною.

Під час метань будь-яких металевих приладів учні повинні розміщуватись достатньо далеко один від одного. Місця для метань диска і молота повинні бути огорожені сітками, а майданчик розділений на окремі сектори. Якщо немає можливості обладнати майданчик захисними сітками, то метання можна проводити по черзі, а всі інші учні повинні бути на безпечній відстані з лівого боку від металевика і уважно слідкувати за виконанням метання. В полі для приземлення металевих приладів не повинно бути нікого. Виконувати метання та виходити в поле для приземлення металевих приладів можна лише з дозволу вчителя.

Під час занять легкою атлетикою потрібно звертати увагу на спеціальне взуття. Порушення цього правила також може бути причиною травм.

Питання безпеки повинні продумуватись викладачем до занять, з врахуванням місць занять, умов та групи, яка буде займатись.

Рекомендована література:

Базова:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320 с.
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
3. Жилкін А.І. [Легка атлетика](#): Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр «Академія», 2005 р.

4. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.

Допоміжна

1. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987. — 298 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
3. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.:Терра спорт, 2000.—187 с.

4. Методичні рекомендації до практичних занять з навчання техніки легкоатлетичних вправ на II курсі

4.1. Навчання техніки бігу на 200 м

Мета: навчити студентів техніки бігу на 200 м, методики навчання техніки бігу на 200 м.

Професійна спрямованість: матеріал практичних занять може бути використаний при проведенні тренувальних занять з легкої атлетики та викладанні фізичної культури в різних навчальних закладах.

План:

1. Ознайомити з технікою бігу на 200 м.
2. Методична послідовність навчання техніки бігу на 200 м.

Біг на 200 м відрізняється від бігу на 100 м розміщенням старту та бігу першої половини дистанції по повороту доріжки. Для більш ефективного стартового розбігу перші кроки після старту потрібно зробити по прямій. Для цього стартові колодки розміщують біля зовнішнього краю бігової доріжки. За правилами змагань з легкої атлетики біг по коловій доріжці на стадіоні проводиться тільки проти часової стрілки. Під час бігу по повороту спортсмен повинен всім тілом нахилитися в ліву сторону (у середину повороту), інакше його винесе праворуч відцентрова сила, яка виникає під час бігу по кривій. При цьому права нога в момент

вертикалі згинається менше ніж ліва. Збільшувати нахил потрібно поступово. Досягнувши максимальної швидкості під час стартового розгону, бігун перестає збільшувати нахил тіла і зберігає його до кінця повороту. Для того, щоб не збільшувати дистанцію під час бігу по повороту стопи потрібно ставити якомога ближче до бровки чи внутрішньої лінії, повертаючи їх до лінії.

Робота руками також дещо відрізняється від роботи рук під час бігу по прямій. Праву руку бігун більше притискує до тулуба, а ліва рука робить рухи більш назовні. При цьому плечі теж трохи повертаються ліворуч. На останніх метрах повороту потрібно плавно зменшити нахил тіла і в момент виходу на пряму повністю випрямитись. В цей час бігун нібито виключається і робить 2 – 3 вільних кроки, а потім знову біжить з максимальною інтенсивністю до фінішу. Як правило, кращі бігуни першу половину дистанції біжать на 0,1-0,2 сек. гірше свого кращого часу на 100 м. по прямій.

Методична послідовність навчання техніки бігу на 200

М

1. Ознайомити з особливостями техніки бігу на 200 м.
2. Навчити техніки бігу по повороту.
 - 2.1. Біг з прискоренням /50-80 м/ по повороту з великим радіусом (по 8 – 6-й доріжках);
 - 2.2. Біг з прискоренням /50-80 м/ по повороту по першій доріжці;
 - 2.3. Біг по колу радіусом 20 – 10 м з різною швидкістю;
 - 2.4. Біг з прискоренням по повороту з виходом на пряму /80-100 м/;
 - 2.5. Біг з прискоренням по прямій з входом у поворот на великій швидкості.
3. Навчити техніки правильного бігу під час виходу з повороту на пряму.
 - 3.1. Біг з прискоренням перед виходом з повороту на пряму /50-80 м/ та біг по інерції;
 - 3.2. Біг по повороту з прискоренням після виходу на пряму /80-100 м/;

3.3. Біг з прискоренням по повороту і переходом на біг по інерції на виході з повороту (2-3 кроки) та прискоренням по прямій з фінішуванням..

4. Навчити техніки низького старту на повороті.

4.1. Установка стартових колодок на повороті;

4.2. Вибігання із стартових колодок з виходом по прямій до бровки;

4.3. Стартові прискорення з входом у поворот.

5. Удосконалення техніки бігу на 200 м в цілому.

5.1. Пробігання повної дистанції;

5.2. Участь у змаганнях та прикидках.

Техніка спринтерського бігу краще всього удосконалюється за допомогою рівномірного бігу не з максимальною інтенсивністю. Бажання бігти максимально швидко завжди призводить до перенапруження і є травмонебезпечною вправою. Щоб уникнути цього потрібно завжди звертати увагу на техніку бігу.

4.2. Навчання техніки естафетного бігу

Мета: навчити студентів техніки естафетного бігу, методики навчання техніки, познайомити з різними видами естафетного бігу.

Професійна спрямованість: матеріал практичних занять може бути використаний при проведенні тренувальних занять з легкої атлетики та викладанні фізичної культури в різних навчальних закладах.

План:

3. Ознайомити з технікою естафетного бігу і правилами проведення змагань.
4. Методична послідовність навчання техніки естафетного бігу.

Опорні поняття: старт з опорою на одну руку, фініш, зона передачі, способи передачі: знизу, зверху.

Естафетний біг – це командний вид легкоатлетичних змагань, який може проводитись як на стадіоні, так і по вулицям міст, селищ, в парках, по дорогам між населеними пунктами. Це

один із самих видовищних видів легкої атлетики. В програму всіх офіційних легкоатлетичних змагань, в тому числі і Олімпійських ігор включають естафетний біг 4x100м і 4x400м. Проводяться окремо легкоатлетичні змагання з естафетного бігу в програму яких входять естафети 4x800м, 4x1500м, естафети з різними етапами: 400м+300м+200м+100м, та 800м+400м+200м+100м.

Важливе значення в естафетах має техніка передачі естафетної палички. Особливо це складно в естафеті 4X100 м, де бігуни, в обмеженій правилами зоні, намагаються не знижувати швидкість бігу під час передачі естафетної палички.

Існують два способи передачі естафети: передача естафетної палички знизу і передача естафетної палички зверху. Передача відбувається в 30 – метровій зоні. Приймаючий естафету має право починати біг на початку зони передачі, що дозволяє йому розігнатися до такої швидкості, яку розвинув бігун передаючий естафету.

На 1-му етапі біг починається з низького старту. Бігун тримає естафетну паличку в правій руці, опираючись на доріжку великим і вказівним пальцями. Старт і біг на дистанції не відрізняються від звичайного бігу. На 1-му етапі бігун біжить /по повороту/ якомога ближче до внутрішньої сторони доріжки. На 2-му етапі бігун отримує естафету в ліву руку і біжить всю пряму /другі 100 м/ по зовнішній стороні своєї доріжки та передає естафету в праву руку третьому учаснику естафети. На 3-му етапі бігун біжить /по повороту/ якомога ближче до внутрішньої сторони доріжки і передає естафету в ліву руку останньому учаснику естафети. Швидкість бігу на етапах спринтерської естафети 4X100 м повинна бути максимальною і не знижуватись в зонах передачі. На 2,3,4 етапах бігуни стартують з високого старту, або з опорою на одну руку. В естафетному бігу 4x400 м найчастіше на всіх етапах бігуни передають паличку із правої руки у ліву, а у процесі бігу на етапі бігун перекладає її з лівої руки у праву.

**Методична послідовність навчання техніки
естафетного бігу**

1. Ознайомити з правилами та технікою естафетного бігу.
 - 1.1. Пояснити та показати техніку передачі естафетної палички в зоні передачі.
 - 1.2. Переглянути виконання передачі естафетної палички на максимальній швидкості.
2. Навчити техніки передачі естафетної палички
 - 2.1. Показати спосіб передачі естафетної палички знизу
 - 2.2. Передача естафетної палички правою і лівою руками /без перекладування/ стоячи на місці, передаючий зміщується в сторону /в межах своєї доріжки/ протилежну руці з паличкою, а приймаючий виставити протилежну руку.
 - 2.3. Те саме з імітацією рухів руками, як під час бігу.
 - 2.4. Передача естафетної палички за сигналом в русі кроком.
 - 2.5. Передача естафетної палички за сигналом під час повільного, а потім швидкого бігу з установкою контрольної відмітки для приймаючого /робота в парах/.
3. Навчити старту бігуна, приймаючого естафетну паличку.
 - 3.1. Старту на прямій із положення з опорою на одну руку.
 - 3.2. Старту на повороті перед виходом на пряму з опорою на одну руку.
 - 3.3. Старту на прямій перед входом на поворот з опорою на одну руку.
 - 3.4. Визначення відстані від місця старту до контрольної мітки /робота в парах/
4. Навчити передавати естафету на максимальній швидкості у 30 метровій зоні передачі.
 - 4.1. Передача естафети на максимальній швидкості в зоні передачі. Індивідуальна установка контрольної мітки /робота в парах/.
 - 4.2. Естафетний біг з участю 2-х і більше команд /після передачі бігуни повинні залишатися на своїх доріжках/.

Рекомендована література:

Базова:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320 с.
2. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.

Допоміжна

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
2. Жилкін А.І. [Легка атлетика](#): Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр «Академія», 2005 р.
3. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987. — 298 с.
4. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.:Терра спорт, 2000.—187 с.

4.3. Навчання техніки легкоатлетичних стрибків

Мета: навчити студентів техніки нових, більш ефективних, способів легкоатлетичних стрибків.

Професійна спрямованість: матеріал практичних занять може бути використаний при проведенні тренувальних занять з легкої атлетики та викладанні фізичної культури в різних навчальних закладах.

План:

1. Ознайомити з технікою стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».
2. Методична послідовність навчання стрибка у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».
3. Ознайомити з технікою стрибка у довжину способом «прогнувшись».

4. Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».
5. Ознайомити з технікою стрибка у довжину способом «прогнувшись».
6. Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Опорні поняття: змагальні стрибки, розбіг, місце відштовхування, мах, поштовх, фаза польоту, приземлення, техніка «фосбері -флоп», «прогнувшись», високо-далекі та далеко-високі стрибки, «ножиці».

Легкоатлетичні змагальні стрибки відносяться до ациклічних вправ. І головний метод навчання техніки стрибків – по частинам (метод розчленовано-конструктивної вправи). Змагальний стрибок складається з чотирьох частин: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.

На II курсі повторюємо загальну схему послідовності навчання техніки легкоатлетичних стрибків у висоту, техніку

Спочатку вивчаємо техніку виконання маху-поштовху на місці і у русі та розбігу по дузі, далі елементи польоту з поступовим об'єднанням всіх елементів техніки. Потім засвоюємо ритм останніх кроків розбігу у сполученні з відштовхуванням, польотом /переходом через планку/ і приземленням. Завершуємо навчання техніки легкоатлетичних стрибків виконанням всіх частин стрибка /в цілому/ з повного розбігу.

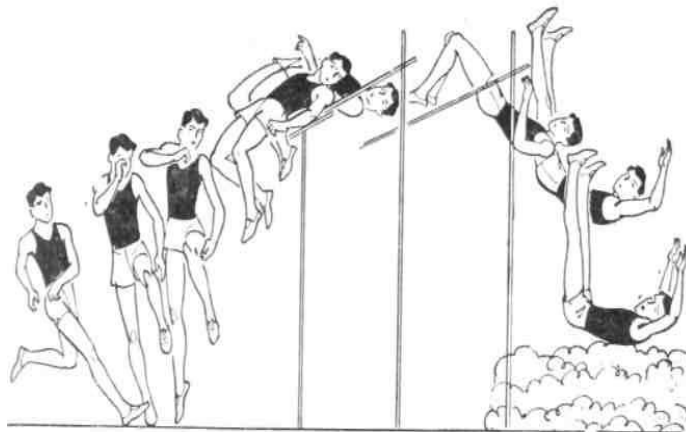
Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»

Розбіг для стрибка способом «фосбері-флоп» починається під кутом 70° – 90° до планки і виконується спочатку по прямій, а потім останні 3 – 5 кроків - по дузі, кут до планки зменшується до 20° . Середня довжина розбігу 9 – 11 бігових кроків. Техніка бігу під час розбігу така сама, як у стрибках в довжину. Відцентрова сила, яка виникає під час дугоподібного розбігу, примушує стрибуну нахилити тулуб в середину дуги розбігу, що створює сприятливі умови для поштовху(рис.8).

Поштовхова нога на останньому кроці ставиться рухом «під себе» з невеликою амортизацією в колінному суглобі, -- махова ж нога згинається й стегном спрямовується усередину – вгору, досягаючи горизонтального положення. Рух рук різноспрямований: рука, однойменна маховій нозі, опускається, інша зігнутою піднімається до рівня плечей, положення тулуба при цьому близьке до вертикального. Відштовхування виконується швидко (0,17 – 0,19 с), кут вильоту становить приблизно $60-70^{\circ}$, чим більша швидкість розбігу, тим менший кут вильоту.

За рахунок дугоподібного розбігу й відштовхування з одночасним махом стегном усередину – вгору, стрибун у польоті повертається спиною до планки і в найвищій точці, прогинаючись, переходить через планку. Руки в цей момент – коло тулуба, махова нога опускається, а таз і стегна піднімаються над планкою. Зігнуті в колінах ноги в цей час перебувають ще по інший бік планки. Після подолання планки стрибун за рахунок різкого згинання ніг у кульшових суглобах піднімає вгору гомілки й стопи і приземляється на спину з наступним перекидом назад.

Для успішного оволодіння технікою стрибка способом «фосбері-флоп» учні, під час попередньої підготовки, повинні пройти бігову, швидкісно-силову і спеціальну гімнастичну підготовку. Тільки після цього можна починати навчання.



Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»

Методична послідовність навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп»

1. Ознайомити учнів з технікою стрибка у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».

1.1. Демонстрація техніки стрибка;

1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки стрибка.

2. Навчити техніки бігу по дузі в умовах дії відцентрової сили.

2.1. Біг по колу радіусом 12–15 м.

2.2. Біг по прямій з переходом на біг по дузі радіусом 8 – 10 м.

2.3. Вільний біг по прямій з прискоренням під час переходу на біг по дузі.

3. Навчити техніки відштовхування під час дугоподібного розбігу.

3.1. Розучити спеціальні підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою відштовхування на місці та в русі.

3.2. Розбіг по мітках з відштовхуванням в кінці дугоподібного розбігу поряд з планкою і приземленням на поштовхову ногу.

4. Навчити техніки переходу через планку і правильному приземленню.

4.1. Виконання мостика з В.П. лежачи на спині з упором на лопатки і стопи («мостик фосбері»).

4.2. Лежачи на спині, на матах, високо підняти ноги та активним рухом під себе прийняти положення «мостик фосбері»;

4.3. Стоячи спиною до ями приземлення, поштовхом двома ногами виконати перехід через резинку (замість планки) з перекидом назад під час приземлення;

4.4. Виконання стрибків з 3 – 5 кроків, відштовхуючись від мостика поштовховою ногою і повертаючись в польоті спиною до планки;

4.5. Виконання стрибків в цілому з 5 – 7 кроків розбігу по дузі на доступній висоті, приземляючись спиною до планки з наступним перекидом назад;

4.6. Стрибки з 7 – 9 кроків розбігу з поступовим підвищенням висоти;

5. Удосконалити техніку стрибків способом «фосбері-флоп».

5.1. Стрибки через планку з короткого і повного розбігу на доступних висотах;

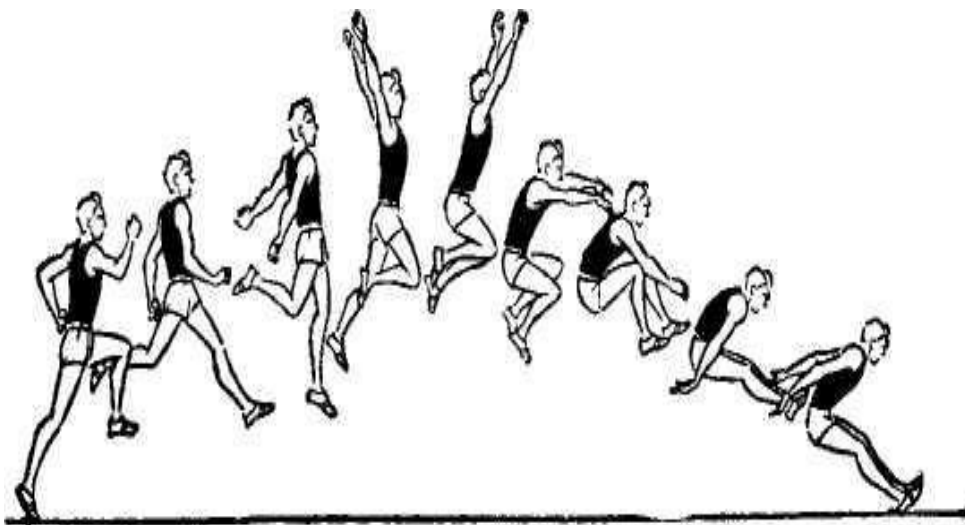
5.2. Стрибки через планку з поступовим підніманням планки і збільшенням швидкості розбігу.

5.3. Стрибки з повного розбігу на результат. Участь в змаганнях.

Техніка стрибка у довжину способом «прогнувшись».

Спосіб «прогнувшись» технічно значно складніший. Він дозволяє довше тримати стійке положення тіла в польоті, уникнути обертання вперед і виконати більш ефективно приземлення.

Після відштовхування стрибун, виконавши положення в «кроці» у першій половині польоту, опускає махову ногу загрибаючим рухом вниз-назад до поштовхової ноги, яку треба тримати позаду. В цей час таз виводиться вперед, руки роблять дугоподібний рух вперед-вниз-назад і через сторони – угору. Стрибун прогинається в грудній і поперековій частинах тіла, плечі трохи відводяться назад, розтягуючи м'язи передньої поверхні тулуба. Цьому сприяє швидке відведення напівзігнутих рук в сторони- назад. Прогнувшись, стрибун пролітає приблизно половину фази польоту. Після цього м'язи передньої поверхні тулуба, рефлекторно скорочуючись, допомагають стрибуну швидко зігнутись вперед і високо підняти ноги перед приземленням. Для попередження обертального руху вперед під час польоту стрибун, після відштовхування, повинен вивести таз вперед, а тулуб відхилити трохи назад, цьому сприяє рух маховою ногою вниз-назад. Це дозволяє зберігати стійке положення тіла у польоті і сміливіше виконувати відштовхування.



Техніка стрибка у довжину способом «прогнувшись»
Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»

1. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

1.1. Показати техніку стрибка;

1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки стрибка.

2. Навчити техніки виконання прогину.

2.1. Розучити спеціальні підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою виконання прогину, опусканням махової ноги «загібаючим» рухом, тримаючи поштовхову ногу позаду.

2.2. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу, пробігаючи через махову ногу після приземлення.

2.3. Стрибки з 4–6 кроків розбігу, відштовхуючись від жорсткого мостика з виконанням прогину в польоті, за рахунок опускання махової ноги та приземлення на дві ноги.

2.4. Стрибки з 6–8 кроків розбігу способом «прогнувшись».

3. Удосконалювання техніки стрибка способом «прогнувшись».

3.1. Стрибки в довжину способом «прогнувшись» з 10–12 кроків розбігу на результат;

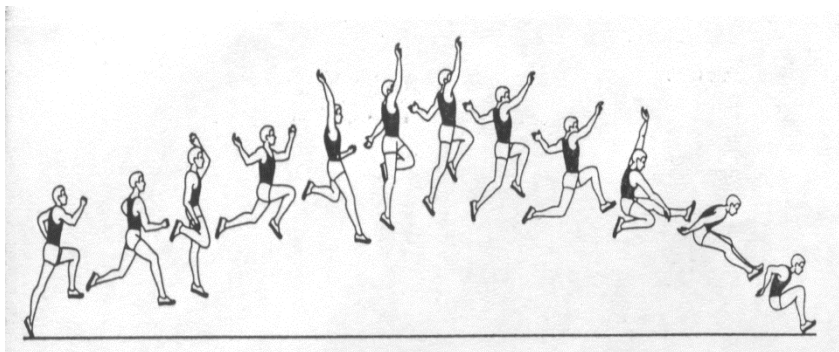
- 3.2. Стрибки в довжину способом «прогнувшись» з 18–22 кроків розбігу з попаданням на планку та визначенням результату;
- 3.3. Участь у змаганнях зі стрибків у довжину з використанням способу «прогнувшись»

Техніка стрибка у довжину способом «ножиці»

. Спосіб «ножиці» характерний тим, що стрибун не займає в польоті якогось фіксованого положення, а продовжує виконувати майже такі ж рухи, як при розбігу, але з більшою амплітудою. Після зльоту, виконавши мах-поштовх, стрибун маховою ногою робить «загрібаючий» рух вниз-назад, одночасно виводячи вперед поштовхову ногу (перший крок). Опущання махової ноги супроводжується прогином і виведенням вперед таза. Слідом за цим, виконується ще один крок у повітрі, махова нога виноситься вперед вдруге (другий крок). Руки виконують колові рухи в ритмі рухів ніг. Перед приземленням, в кінці польоту, стрибун приєднує до махової ноги поштовхову (0,5 кроку) і підтягуючи коліна до грудей, щоб підняти їх якомога вище, випрямляє ноги вперед. Таким чином, способом «ножиці», стрибун виконує в польоті 2,5 або 3,5 кроки (в залежності від дальності стрибка).

Приземлення здійснюється однаково, незалежно від способу, яким стрибає стрибун у довжину. Приготування до приземлення в першу чергу забезпечується підніманням колін до грудей і нахилом тулуба вперед, руки теж піднімаються вперед-угору. Розгинання ніг вперед та утримування їх від опущання відбувається перед самим зіткненням з піском в ямі для приземлення. Стрибун при цьому не повинен занадто нахилитися вперед, щоб мати можливість підняти ноги якомога вище в момент приземлення, руки в цей час опускаються зверху вперед і далі – вниз. Після зіткнення з піском починається амортизаційне згинання ніг у колінних суглобах, що зменшує силу удару і сприяє м'якому приземленню.

У горизонтальних стрибках має значення ще правильний вихід з ями після приземлення і на це також треба звертати увагу.



Техніка стрибка у довжину способом «ножиці»

Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці» /на основі розучених способів «зігнувши ноги» і «прогнувшись»/.

1. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».
 - 1.1. Показати техніку стрибка;
 - 1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки стрибка.
2. Навчити техніки виконання компенсаційних рухів ногами і руками у польоті.
 - 2.1. Розучити спеціальні імітаційні вправи для оволодіння технікою виконання стрибка способом «ножиці».
 - 2.2. Стрибки з 2–4 кроків розбігу, приземляючись з пробіганням через махову ногу, одночасно рука, одноіменна маховій нозі, виконує рух по дузі вперед-вгору, а протилежна – по дузі вниз-назад.
 - 2.3. Стрибки з 4–6 кроків розбігу із зміною положення ніг в повітрі і, приземляючись на поштовхову ногу, перейти на біг.
 - 2.4. Імітація рухів ногами в польоті під час вису на гімнастичних приладах /кільця, перекладина/;

- 2.5. Стрибки з 6–8 кроків розбігу, відштовхуючись від жорсткого мостика з виконанням 2,5 кроків у польоті;
 - 2.6. Стрибки з 6–8 кроків розбігу з виконанням компенсаторних рухів руками і тулубом синхронно рухам ногами.
3. Удосконалювання техніки стрибка способом «ножиці».
- 3.1. Стрибки в довжину способом «ножиці» з 10–12 кроків розбігу на результат;
 - 3.2. Стрибки в довжину способом «ножиці» з 18–22 кроків розбігу на результат;
 - 3.3. Участь у змаганнях зі стрибків у довжину.

Удосконалювання у техніці стрибунів в довжину здійснюється по двом напрямкам: перший /головний/ - удосконалювання техніки стрибків; другий – удосконалювання техніки бігу на швидкість.

Рекомендована література:

Базова:

- 1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320 с.
- 2. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
- 3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки.- К.: Выща шк., 1984. - 330 с.
- 4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с
- 5. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС, 1989. — 360 с.
- 6. Легкая атлетика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – изд. 4-е, М. ФиС, 1989.- 671 с.

Допоміжна

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
2. Жилкін А.І. [Легка атлетика](#): Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. – М.: Видавничий центр «Академія», 2005 р.
3. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987. — 298 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.:Терра спорт,2000.—187 с.

4.4. Навчання техніки метань

Мета: навчити студентів основам методики навчання техніки легкоатлетичних метань.

Професійна спрямованість: матеріал практичних занять може бути використаний при проведенні тренувальних занять з легкої атлетики та викладанні фізичної культури в різних навчальних закладах.

План:

1. Ознайомити з технікою метання списа.
2. Методична послідовність навчання техніки метання списа.

Опорні поняття: спис, сектор, фінальне зусилля, положення «натягнутого лука», перехресний крок.

Метання списа – технічно складний вид легкої атлетики. Спис можна метати з місця або з довільного розбігу на дальність у розмічений сектор поля (29⁰). Метання виконується способом із-за голови, інші способи заборонені правилами змагань.

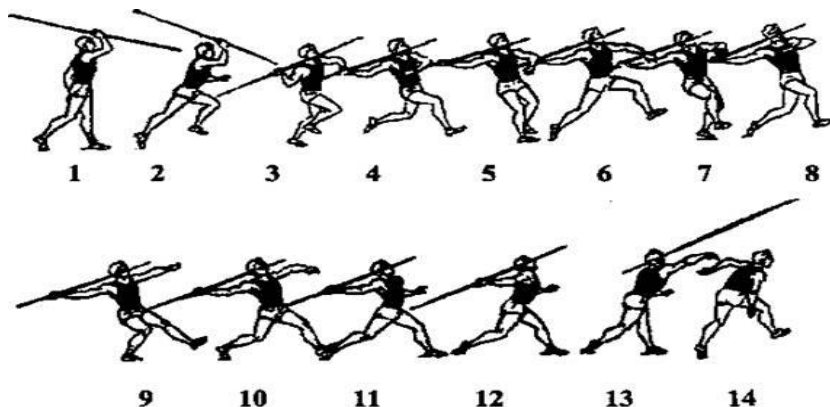
Дальність польоту снаряда залежить від початкової швидкості вильоту, кута вильоту (36-38⁰) і опору повітряного середовища. Довжина розбігу у чоловіків приблизно 27-30 м, у жінок – 23-26 м. Перед початком розбігу метальник вкладає спис у

руку і тримає його над плечем, лікоть спрямований вперед. Під час розбігу прискорення досягається збільшенням темпу кроків, а не їх довжини. Попередня частина розбігу /до початку відведення списа/ - відділяється від заключної частини контрольною позначкою. Заключна частина розбігу – це чотири-шість так званих кидкових кроків, коли спортсмен, відводячи спис у протилежну розбігові сторону, повертається боком у напрямку кидка і робить «обгін» метального приладу ногами за допомогою перехресного кроку. «Обгін» метального приладу дає можливість зайняти вигідне положення для потужного кидка / положення «натягнутого лука» /. Метнувши спис із-за голови, спортсмен гальмує поступальний рух тіла активною зміною положення ніг – стрибком.

Методична послідовність навчання техніки метання списа (гранати)

1. . Створити уяву про техніку метання списа в цілому.
 - 1.1. Демонстрація техніки метання списа
 - 1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки.
 - 1.3. Познайти з правилами проведення змагань з метання списа та технікою безпеки під час занять і змагань.
2. Навчити техніки метання списа з місця (фаза фінального зусилля).
 - 2.1. Розучити спеціальні підготовчі та підвідні вправи для оволодіння технікою метання списа;
 - 2.2. Тримання і відведення списа;
 - 2.3. Метання з місця в ціль, виставляючи вперед ліву ногу під час відведення списа та надання спису обертового руху в момент кидка;
 - 2.4. Метання з місця на дальність, стоячи боком у напрямку кидка і акцентуючи увагу на положення «натягнутого лука»;
3. Навчити техніки метання списа з виконанням кидкових кроків.
 - 3.1. Метання списа з 2-х кроків (стоячи лівим боком у напрямку кидка /для правшів/, ноги нарізно, ліва спереду, спис відведений, «перехресний» крок правою ногою перед лівою, крок лівою – кидок);

- 3.2.Метання списа з 3-4-х кроків;
4. Навчити техніки розбігу і відведення спису.
 - 4.1. Пробігання зі списом відрізків 30 – 40 м;
 - 4.2. Ходьба по доріжці для розбігу з багаторазовим відведенням списа під праву ногу;
 - 4.3. Пробігання відрізків 15 – 20 м з відведеним списом «перехресними» кроками;
 - 4.4. Пробігання зі списом відрізків 50 – 60 м з багаторазовим відведенням списа.
5. Навчити техніки метання списа в цілому і удосконалювання її відповідно індивідуальних особливостей спортсмена.
 - 5.1. Метання списа з укороченого розбігу;
 - 5.2. Визначення довжини повного розбігу та місця контрольної відмітки початку відведення списа;
 - 5.3. Метання списа (каміння, м'ячів) з різним зусиллям, з неповного розбігу;
 - 5.4. Метання списа з повного розбігу, дотримуючись правил змагань.



Техніка метання спису

Рекомендована література:

Базова:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320 с.
2. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС, 1989. — 360 с.
4. Легкая атлетика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – изд. 4-е, М. ФиС, 1989.- 671 с.

Допоміжна

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
2. Жилкін А.І. [Легка атлетика](#): Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр «Академія», 2005 р.
3. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки.- К.: Выща шк., 1984. - 330 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с
6. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987. – 298 с.
7. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.:Терра спорт, 2000.—187с.

Контрольні вправи з легкої атлетики
для студентів стаціонарного відділення факультету
фізичного виховання і спорту

3 семестр

	Види контрольних вправ	Жін.	Чол.
1.	Ф.П. Потрійний стрибок з місця	6.00 – 6,50 – 6,80	7.10 – 7,50 – 7,90
2.	Техніка штовхання ядра з 2-3-х кроків розгону боком (4/7 кг.)	5.00 – 6.00 – 7.00	6.00 – 7.00 – 8.00
3.	Техніка стрибка у довжину з укороченого розбігу сп. «ножиці» (6-8к)	3.10 – 3.30 – 3.50	4.20 – 4.60 – 5.00
4.	Техніка метання списа /гранати/ на дальність після виконання 3-4-х кроків	15 – 20 – 25	28 – 33 – 37
5.	Ф.П. Техніка і тактика бігу на середні дистанції (жін..-600, чол..-800 м.)	2.15 – 2.10 – 2.05,0	2.40 – 2.28 – 2.20,0
6.	Техніка фінішування, біг 60 м. з н/ст..	10,0 – 9,6 – 9,0	9,0 – 8,5 – 8,0

4 семестр

	Види контрольних вправ	Жін.	Чол.
1.	Техніка стрибка у довжину сп. «ножиці» з повного розбігу	3.30 – 3.50 – 3.70	4.60 – 5.00 – 5.30
2.	Техніка штовхання ядра зі «скоку»	5.50 – 6.50 – 7.50	6.50 – 7.50 – 8.50
3.	Техніка метання списа /гранати/ на дальність з повного розгону	20 – 25 – 30	30 – 37 – 45
4.	Техніка стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»	110 – 120 – 130	125 – 135 – 145
5.	Техніка бігу зі старту по повороту, біг 200 м.	35,5 – 33,5 – 31,5	29,0 – 27,0 – 26,0
6.	Кросовий біг: жін.- 2 км, чол.- 3 км.	10.00 – 9.20 – 8.30	11.40 – 11.15 – 10.30

Список використаної літератури

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320 с.
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
3. Жилкін А.І. Легка атлетика: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С.
4. Камаєв О.І. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту / О.І. Камаєв, Г.М. Андрієнко // Теорія і методика фіз.виховання – 2003. - №1. – С. 2-4.
5. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987. – 298 с.
6. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр «Академія», 2005 р.
7. Легкая атлетика. Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – изд. 4-е, М. ФиС, 1989.- 671 с.
8. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред.А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС,1989. — 360 с.
9. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Серія «Майстер-клас» Легка атлетика в школі 1–12 класи «Ранок». – 2006. – 287 с.
10. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки.- К.: Выща шк., 1984. - 330 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература,1997. — 583 с
12. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.:Терра спорт,2000.—187
13. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія-Житомир / Ахметов Р.Ф./ - Вид-во ЖДУ ім.. І.Франка, 2005. – 284 с.